

## \* Boletín de inscripción

### MATRÍCULA

Nombre:.....  
Apellidos:.....  
Dirección:.....  
Localidad:.....C.P.....  
Teléfono:.....e-mail.....  
Título curso:.....

Pago: Transferencia bancaria o ingreso en efectivo en la cuenta

Caja España: 2096-0338-78-2067526104

\* Indicando en ella claramente el curso en que se matricula y debe -en todo caso- presentar justificante de su realización al matricularse.

Firma

Fecha:.....

Universidad  
Casado del Alisal

2010

Nombre:.....  
Apellidos:.....  
Dirección:.....  
Localidad:.....C.P.....  
Teléfono:.....e-mail.....  
Título curso:.....  
Fecha:.....

Firma:

Se remitirá o entregará personalmente el boletín de inscripción una vez cumplimentado y acompañado de los siguientes documentos: fotocopia del DNI y certificado del abono de la matrícula, en la siguiente dirección:

Centro Regional de la UNED  
C/ La Puebla, 6 · 34002 PALENCIA

### MATRÍCULA

ORDINARIA: El importe es de 40 €.

REDUCIDA: El importe es de 20 €. Tendrán derecho a esta reducción del 50% en el importe de la matrícula ordinaria, los estudiantes universitarios, los usuarios de carnet joven, los alumnos de la Universidad de la Experiencia, de la Universidad Popular de Palencia y de las Aulas de 3ª Edad y los pensionistas. Todos ellos deberán presentar el justificante que acredite dicha condición.

La matrícula da derecho a asistir a las sesiones y a la documentación que se entregue.

### Formalización de la matrícula

Para formalizar la matrícula deberá cumplimentarse el boletín de inscripción, acompañado de fotocopia del DNI, resguardo del abono de la matrícula y, resguardo acreditativo de la condición de matrícula reducida y, enviarlo o presentarlo en la siguiente dirección:

Centro Regional de la UNED  
C/ La Puebla, 6 · 34002 Palencia

Plazas limitadas a 50 personas por riguroso orden de inscripción.

Este curso tiene reconocido 1 crédito de libre configuración, o bien 0,5 ECTS por el Rectorado de la UNED, aplicables al currículum universitario.

### Pago de matrícula

Se realizará mediante transferencia bancaria o ingreso en efectivo en la siguiente entidad y nº de cuenta:

Caja España: 2096-0338-78-2067526104

En el justificante de abono se harán constar los datos personales del alumno y el curso en el que se matricula.

### DIRECCIÓN

Dña. Mónica Rodríguez Zafra. PROFESORA TITULAR DEL DEPARTAMENTO DE PSICOBIOLOGÍA DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA UNED, ESPECIALISTA EN CLÍNICA Y PSICOTERAPIA PSICOANALÍTICA Y PSICODRAMATISTA.

### COORDINACIÓN

Dña. Beatriz Balmori Martínez. SECRETARÍA JUDICIAL  
Dña. Mª Isabel García Sanjuán. SECRETARÍA DEL CENTRO REGIONAL DE LA UNED DE PALENCIA

### SECRETARÍA E INFORMACIÓN:

Centro Regional de la UNED  
C/ La Puebla, 6 · 34002 PALENCIA  
Tf.: 979 720662 / Fax: 979 710697  
e-mail: info@palencia.uned.es

organizan:



Diputación  
DE PALENCIA



**\*El proceso de maduración y  
crecimiento personal:  
Concepto, obstáculos y herramientas**

**Palencia,  
30 de septiembre y 1 de octubre  
2010**

  
Universidad  
Casado del Alisal



## \* El proceso de maduración y crecimiento personal: Concepto, obstáculos y herramientas.

**Directora:** Dña. Mónica Rodríguez Zafra

**Coordinadoras:** Dña. Beatriz Balmori Martínez

Dña. María Isabel García Sanjuán

**Días:** 30 de septiembre y 1 de octubre

**Lugar:** Palencia. Centro Regional de la UNED

Actualmente la Psicología muestra un enorme interés por profundizar en el conocimiento de la vertiente positiva del ser humano y el desarrollo de sus potencialidades, interés que refleja la imperiosa necesidad del hombre de conocerse a si mismo, penetrando en el crecimiento personal, luchando por obtener un equilibrio y bienestar mayores.

Este curso nace y se hace con la finalidad de ser herramienta útil en ese proceso de maduración y crecimiento personal, instando a los profesionales del sector a implicarse de forma directa en este camino apasionante. Para ello, se aúnan aspectos teóricos y prácticos, que le doten de una mayor operatividad.

Nuestro **Centro Regional de la UNED de Palencia** como referente de la educación a distancia de nuestra Capital y Provincia, como línea de formación transversal y complementaria a la enseñanza reglada, trata de dar respuesta a numerosas inquietudes de nuestros alumnos y ampliar su formación en aspectos concretos que les resulten positivos incluso en su desarrollo personal. La previsión de asistentes al curso es de 50 personas como máximo ya que es fundamental trabajar con grupos no muy numerosos por el eminente carácter práctico del mismo.

### Objetivos

- **Profundizar en el conocimiento** de la maduración y el desarrollo personal.
- **Formar profesionales**, la psicología y por ende, los psicólogos pueden ayudar y, mucho, a las personas que inicien o continúen su camino de crecimiento interior.

· **Difundir aspectos**, tales como, el que el hombre, ser libre pero condicionado por cuestiones diversas, puede decidir cómo, por qué y para qué quiere vivir su propia vida, sentando las bases de su crecimiento personal.

· **Analizar en el campo sociológico**, las múltiples ventajas añadidas creando comparativamente más estabilidad y equilibrio en aspectos sociales del devenir humano.

### PROFESORADO

Las ponentes pertenecen a la Universidad Nacional de Educación a Distancia y, a la práctica privada:

**Dña. Blanca Correas del Prado**, Psicoterapeuta individual y de grupo.

**Dña. Mónica Rodríguez Zafra**, Profesora Titular de la UNED.

### Día 30 de Septiembre

16,15 h.

Recepción de alumnos

16,30 – 20,30 h.

#### 1. ¿Qué es y cómo afrontar un proceso de crecimiento personal?

- Conceptos de madurez y crecimiento personal en la psicología humanista
  - Principales autores humanistas y sus conceptos de madurez personal
  - Dimensiones del crecimiento personal
    - Corporal
    - Emocional
    - Mental
    - Interpersonal
    - Trascendente

- Implicaciones de la idea de crecimiento personal como proceso
- Motores del crecimiento personal
- ¿Puede potenciarse el proceso de crecimiento personal?
- Crecimiento personal y psicoterapia
  - Actitudes del terapeuta que favorecen el crecimiento personal

- Dimensión interpersonal del Crecimiento Personal: crecer en grupo
  - Factores grupales que favorecen el crecimiento personal
  - Ventajas personales del trabajo grupal
  - Ventajas sociales del trabajo grupal
  - Cómo potenciar los factores de crecimiento de un grupo

### Día 1 de octubre

10,00 – 14,00 h.

#### 2. Obstáculos internos para el crecimiento personal ¿Qué dificultades personales pueden afectar al proceso de crecimiento personal?

- Autoestima y crecimiento personal
  - Concepto de autoestima
  - Efectos negativos de una baja autoestima
  - Los fracasos/errores y su repercusión en la autoestima
  - Cómo mejorar la autoestima.
- Sentimientos de culpa insanos y crecimiento personal
  - Necesidad y dificultades en el trabajo psicológico con los sentimientos de culpa
  - Fundamentos antropológicos de los sentimientos de culpa
  - Concepto y componentes de la culpa
  - Diferencias entre la culpa sana e la insana
  - Trabajo psicológico con los sentimientos de culpa insanos
  - Culpa sana y maduración personal

16,00 – 20,00 h.

#### 3. Herramientas para el crecimiento personal

- Autoconocimiento y comunicación emocional auténticos
  - Conceptos de sentimiento y emoción
  - Aprender a reconocer y aceptar las propias emociones
  - Trabajo con emociones “positivas” y “negativas”
  - Comunicación emocional. Dificultades y afrontamiento
- Las crisis vitales como oportunidades de crecimiento personal
  - Concepto y tipos de Crisis Vitales
  - Manifestaciones habituales en la persona
  - Miedo al cambio. El difícil camino de la toma de decisiones
  - Crisis positivas. Angustia ante el cumplimiento de mis deseos
  - Elaboración de duelos
  - Oportunidad de cambio y crecimiento. Habilidades que me ayudarán a crecer

20,00 h.

Clausura del curso

# Programa